

Severi Perheentupa

KULTTUURIHARRASTUSTEN YHTEYS HYVINVOINTIIN: PALAUTUMISEN KOKEMUKSET YHTEYTTÄ VÄLITTÄVINÄ TEKIJÖINÄ

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Psykologian pro gradu -tutkielma
Maaliskuu 2020

TIIVISTELMÄ

Severi Perheentupa: Kulttuuriharrastusten yhteys hyvinvointiin: palautumisen kokemukset yhteyttä välittävinä tekijöinä

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologia

Maaliskuu 2020

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kulttuuriharrastusten yhteyttä työntekijän hyvinvointiin, ja sitä miten palautumisen kokemukset vapaa-ajalla välittävät tätä yhteyttä. Kulttuuriharrastukset jaoteltiin niiden tyypin mukaan kuluttavaan ja luovaan toimintaan. Palautumisen kokemuksista käsiteltiin irrottautumista, rentoutumista, taidonhallintaa ja kontrollia. Hyvinvointia tarkasteltiin positiivisten hyvinvointimuuttujien, elämään tyytyväisyyden ja työn imun kautta, joilla pyrittiin kattamaan sekä yksilön yleinen hyvinvointi että hyvinvointi työssä. Oletuksena oli, että kulttuuriharrastukset ovat yhteydessä positiivisesti työntekijän hyvinvointiin ja että tämä yhteys välittyy osittain palautumisen kokemusten kautta.

Tutkimuksessa käytettiin "Työkuormituksesta palautuminen: Työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien yhdistäminen" -hankkeen yhteydessä vuonna 2013 kerättyä aineistoa. Vastaajat työskentelivät erilaisilla toimialoilla, esimerkiksi terveydenhuollon, koulutuksen ja informaatioteknologian piirissä. Kyselyyn vastasi 1347 henkilöä vastausprosentin ollessa 37,5 %. Aineistoon valikoituivat ne vastaajat, jotka osallistuivat myös tutkimuksen toiseen vaiheeseen, lopullisen vastaajamäärän ollessa 841 henkilöä. Vastaajien keski-ikä oli 47,1 vuotta, ja heistä naisia oli 58,6 %. Aineisto analysoitiin hierarkkisella regressioanalyysillä, minkä lisäksi välittävien yhteyksien tarkasteluun käytettiin Bootstrapping -menetelmää.

Tulokset osoittivat, että mitä enemmän vastaajat osallistuivat kulttuuriharrastuksiin, sitä paremmaksi he arvioivat yleisen elämään tyytyväisyytensä ja sitä enemmän he kokivat työn imua. Lisäksi mitä enemmän vastaajat harrastivat kulttuuria, sitä enemmän he kokivat palautumisen kokemuksia vapaa-ajallaan, etenkin taidonhallinnan kokemuksia. Mitä enemmän vastaajat kokivat palautumisen kokemuksia, sitä paremmaksi he arvioivat hyvinvointinsa. Hyvinvoinnin kannalta tärkeimmäksi kokemukseksi osoittautui rentoutuminen vapaa-ajalla. Palautumisen kokemuksista taidonhallinta ja rentoutuminen välittivät osittain kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Rentoutuminen välitti kulttuuriharrastusten yhteyttä sekä elämään tyytyväisyyteen että työn imuun, kun taas taidonhallinta välitti yhteyttä ainoastaan työn imuun.

Tutkimus antoi uutta tietoa kulttuuriharrastusten hyvinvointiyhteyksistä ja yhteyksien takaa löytyvistä mekanismeista. Seuraavaksi tulisi selvittää, näkyvätkö havaitut yhteydet myös pitkittäisasetelmassa ja kartoittaa lisää mekanismeja, joilla mahdolliset yhteydet välittyvät. Tässä tutkimuksessa kulttuuriharrastuksiin osallistuminen oli yhteydessä parempaan hyvinvointiin, ja tulisikin selvittää tarkemmin, voiko tämän yhteyden perusteella tehdä päätöksiä hyvinvointia parantavista tukitoimista, vai selittyvätkö hyvinvointiyhteydet joillain muilla tekijöillä kuin todellisella syy-seuraussuhteella.

Avainsanat: Palautuminen, kulttuuriharrastukset, työn imu, elämään tyytyväisyys, hyvinvointi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	1
Tutkimuksen lähtökohdat	1
Palautuminen, kulttuuriharrastukset ja hyvinvointi	2
Kulttuuriharrastusten yhteys palautumisen kokemuksiin ja hyvinvointiin	4
Palautumiskokemusten yhteys hyvinvointiin	6
Tutkimuskysymykset	8
MENETELMÄT	9
Tutkittavat	9
Muuttajat	10
Aineiston analysointi	11
TULOKSET	12
Kuvailevat tulokset	12
Kulttuuriharrastusten suorat yhteydet työn imuun, elämään tyytyväisyyteen ja palautumisen kokemuksiin	13
Palautumisen kokemusten suorat yhteydet elämään tyytyväisyyteen ja työn imuun	16
Palautumisen kokemukset kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin yhteyttä välittävinä tekijöinä ...	19
POHDINTA	23
Tutkimuksen päätulokset	23
Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet	25
Lopuksi	26
LÄHTEET	28

JOHDANTO

Tutkimuksen lähtökohdat

Työn teko vaatii työntekijältä ponnistelua ja kuluttaa yksilön käytössä olevia voimavaroja (Meijman & Mulder, 1998). Hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää pystyä palautumaan työpäivää edeltäneelle tasolle, jotta voimavaroja riittää myös seuraavalle päivälle, eikä yksilö ajaudu uupumukseen johtavaan kehään. Siksi on tärkeä selvittää erilaisia keinoja, joilla työntekijän palautumista voidaan tukea, niin työpäivän aikana kuin sen jälkeenkin. Nykyajan työelämää kuvaa trendi, jossa työn ja vapaa-ajan rajat ovat kasvavassa määrin hämärtyneissä ja työpaikan fyysinen sijainti on menettämässä merkitystään. Sähköisten työkalujen avulla työntekijä on myös periaatteessa jatkuvasti tavoitettavissa ja töitä pystyy tekemään mihin aikaan vain. Rajat työn ja vapaa-ajan välille joutuukin työntekijä usein asettamaan itse. Tässä tilanteessa on vielä aiempaa tärkeämpää selvittää onnistuneen palautumisen erilaisia mekanismeja ja onnistunutta palautumista vaarantavia tekijöitä.

Kulttuuriharrastukset ovat viime aikoina nousseet enenevässä määrin myös palautumistutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi. Myös työnantajat ovat havainneet kulttuuriharrastusten potentiaalin työntekijöiden hyvinvointia lisäävänä tekijänä, mikä näkyy käytännössä esimerkiksi kulttuuriseteleiden tarjoamisena työsuhde-etuna. Taide- ja kulttuuriharrastuksien hyvinvointiyhteyksiä on jo tutkittu paljon (esim. Cuypers ym., 2012; Theorell ym., 2013; Wheatley & Bickerton, 2017), mutta palautumiskeskustelussa ne ovat vielä suhteellisen tuore aihe, ja vähemmälle huomiolle on jäänyt niiden mekanismien selvittäminen, joiden avulla positiiviset vaikutukset ilmenevät.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kulttuuriharrastusten yhteyttä työntekijän kokemaan hyvinvointiin ja tarkastella palautumista mekanismina, jonka kautta tämä yhteys voisi osittain välittyä. Työntekijän vaikutusmahdollisuudet työn vaatimuksiin ovat yleensä varsin rajalliset, kun taas jokainen voi vaikuttaa vapaa-ajan aktiviteetteihinsä. Tästä syystä vapaa-ajan aktiviteettien ja palautumisen tutkimus onkin ensisijaisen tärkeää hyvinvoinnin ja työsuoriutumien kannalta. Tällainen tutkimustieto on myös helpommin sovellettavissa jokaisen kiinnostuneen itsensä toimesta. Hyvän palautumisen avulla työntekijä voi itse pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, eikä hyvinvoinnin turvaaminen rajaudu vain työnantajan käytettävissä oleviin keinoihin, vaikka toki myös ne ovat tärkeitä.

Palautuminen, kulttuuriharrastukset ja hyvinvointi: teoreettisia lähtökohtia

Palautumisella tarkoitetaan tapahtumaa, jossa yksilön psyykkinen ja fyysinen tila palautuvat työssä tapahtuvan kuormituksen jälkeen sitä edeltäneelle lähtötasolle (Meijman & Mulder 1998). Palautumista voidaan selittää kahdella eri teoreettisella mallilla: ponnistelun ja palautumisen mallilla (Meijman & Mulder, 1998) ja voimavarojen säilyttämisen teorialla (Hobfoll, 1998). Ponnistelun ja palautumisen mallissa työntekijän ajatellaan työssään altistuvan kuormitustekijöille, jotka aiheuttavat yksilölle stressireaktioita ja jotka pitkään jatkuessaan ilman palautumista heikentävät yksilön hyvinvointia ja terveyttä (Meijman & Mulder, 1998). Palautuminen voi alkaa, kun työnteke lopetetaan. Mallissa palautuminen siis nähdään passiivisena tapahtumana: palautuminen tapahtuu työn aiheuttaman kuormituksen loputtua. Tärkeää palautumisen kannalta on siis, että työn kuormitus- ja vaatimustekijät eivät pääse vaikuttamaan työntekijään enää vapaa-ajalla. Mallin mukaan puutteellinen palautuminen voi johtaa kierteeseen, joka saattaa aiheuttaa lopulta myös terveysongelmia. Mikäli työntekijä ei ole riittävästi palautunut työn edellisistä kuormituksista, hän joutuu ponnistelemaan entistä kovemmin korvatakseen heikentyneen työkykynsä. Tämä puolestaan johtaa yhä suurempaan kuormittuneisuuteen, voimakkaampiin fysiologisiin vasteisiin ja hyvinvoinnin heikkenemiseen.

Voimavarojen säilyttämisen teoriassa palautuminen nähdään aktiivisempänä tapahtumana. Teorian mukaan yksilö pyrkii hankkimaan, säilyttämään ja suojelemaan arvostamiaan asioita, joita teoriassa kutsutaan voimavaroiksi (Hobfoll, 1998). Voimavarat voivat olla yksilön sisäisiä ominaisuuksia (esim. energia) tai ulkoisia tekijöitä (esim. työ). Yksilö pyrkii suojelemaan itseään voimavarojen menetyksiltä. Stressiä syntyy, kun yksilöä uhkaa voimavarojen menetys tai kun hän menettää voimavaransa tai hän ei saa vastinetta sijoittamilleen voimavaroille. Voimavarojen ajatellaan myös muodostavan toisiaan ruokkivia ketjuja (Hobfoll, 2002). Esimerkiksi pystyvyysusko voi osaltaan ruokkia myös taidonhallinnan kokemuksia (esim. uusien harrastusten avulla). Voimavarat tai niiden puuttuminen saattaa siis viedä yksilön positiiviselle tai negatiiviselle polulle. Palautuakseen stressistä yksilö pyrkii palauttamaan olemassa olevia voimavarojaan, luomaan uusia voimavaroja tai hän pyrkii turvamaan uhattuna olevat voimavaransa (Hobfoll, 1998). Työn vaatimuksien ajatellaan vaarantavan yksilön voimavaroja, ja työn ulkopuolella työntekijä pyrkii erilaisten aktiviteettien kautta suojelemaan ja lisäämään voimavarojaan. Palautumista siis edesauttavat kaikki toiminnot, jotka kasvattavat yksilön voimavaroja. Päivittäin tapahtuvan palautumisen kannalta erityisen tärkeitä ovat yksilön sisäiset voimavarat, kuten esimerkiksi energia tai pystyvyyden kokemukset.

Palautumista voidaan tarkastella puitteina, prosesseina tai lopputuloksina (Sonnentag & Geurts, 2009). Puitteilla tarkoitetaan niitä tilanteita, joissa palautuminen tapahtuu. Palautumista voi esimerkiksi tapahtua työpäivän aikana tauoilla, tai työajan ulkopuolella iltaisin, viikonloppuisin ja lomilla. Tässä tutkimuksessa keskitytään työajan ulkopuolella tapahtuvaan palautumiseen. Palautumisella prosessina tarkoitetaan niitä toimintoja ja kokemuksia, joiden avulla palautuminen tapahtuu. On esitetty, että palautumiseen vaikuttaisivat etenkin ne psykologiset prosessit, joita vapaa-ajan toimintoihin liittyy (Sonnentag & Fritz, 2007). Toisin sanoen esimerkiksi instrumentin soittamiseen liittyvä taidonhallinnan kokemus olisi erityisen tärkeä, kun huomioidaan soittamisen aiheuttamia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin.

Tässä tutkimuksessa toimintoina tarkastellaan vapaa-ajan kulttuuriharrastuksia ja kokemuksina käsitellään Sonnentagin ja Fritzin (2007) identifioimia neljää palautumisen kokemusta, irrottautumista, rentoutumista, taidonhallintaa ja kontrollia. Kulttuuriharrastukset ovat viime aikoina nousseet suuremmassa määrin kiinnostuksen kohteeksi myös työpsykologian alalla (esim. Cuypers ym., 2012; Theorell ym., 2013; Tuisku, Virtanen, Bloom, & Kinnunen, 2016). Kulttuuriharrastukset voidaan jaotella niiden laadun mukaan tuottaviin ja kuluttaviin toimintoihin (Tuisku ym., 2016). Luovaa toimintaa voi olla esimerkiksi instrumentin soittaminen tai maalaaminen, kun taas kuluttavaa toimintaa on esimerkiksi elokuvan katsominen tai konsertissa käyminen.

Sonnentagin ja Fritzin (2007) mukaan psykologisella irrottautumisella tarkoitetaan ajatusten suuntaamista vapaa-ajalla työasioiden ulkopuolelle. Irrottautumisen ajatellaan häiriintyvän esimerkiksi liiallisista työpuheluista tai työasioiden vatvomisesta vapaa-aikana. Rentoutumisella puolestaan tarkoitetaan tilaa, jota kuvaavat alhainen aktivaatiotila ja positiiviset tuntemukset. Rentoutuessa niin mieli kuin ruumiskin pääsevät vapaalle. Taidonhallintakokemuksilla tarkoitetaan aktiviteetteja, joissa päästään kokemaan haasteita ja onnistumisia työn ulkopuolisissa tilanteissa. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset vapaa-ajan harrasteet, joissa opitaan uusia taitoja. Kontrollilla taas tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta valita vapaa-aikansa sisältö aikatauluineen, ts. päättää siitä, mitä, missä ja milloin tekee. Palautumisen kokemuksista psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin, kun taas taidonhallintakokemukset ja kontrolli perustuvat voimavarojen säilyttämisteoriaan (Sonnentag & Fritz, 2007). Irrottautuminen ja rentoutuminen ovat passiivisia kokemuksia, jolloin palautuminen tapahtuu ponnistelun ja palautumisen mallin mukaisesti työn kuormitustekijöiden lakatessa vaikuttamasta. Taidonhallinta ja kontrolli puolestaan ovat aktiivisia kokemuksia, jotka lisäävät yksilön voimavaroja voimavarojen säilyttämisen teorian mukaisesti.

Palautumisella lopputuloksena taas tarkoitetaan seurauksia, joita onnistuneella tai epäonnistuneella palautumisella on (Sonnentag & Geurts, 2009). Tällaisia seurauksia voivat olla

esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi tai erilaiset fysiologiset vasteet (esim. sydämensyke tai stressihormoninen erityys). Tässä tutkimuksessa palautumisen lopputuloksia kuvataan yksilön kokeman työn imun ja elämään tyytyväisyyden avulla. Näin ollen ajatellaan, että eri elämänalueilla koettu hyvinvointi ovat onnistuneen palautumisprosessin seurauksia.

Elämään tyytyväisyys ja työn imu valittiin kuvaamaan onnistuneen palautumisen seurauksia, koska ne molemmat ovat positiivisia kuvaajia ja valottavat hyvinvoinnin tilaa eri elämänalueilla. Elämäntyytyväisyys on kontekstista riippumaton, yleinen hyvinvoinnin kuvaaja, kun taas työn imu on kontekstisidonnainen kuvaten työssä koettua hyvinvointia. Elämään tyytyväisyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta yleisestä tyytyväisyydestä elämäänsä kokonaisuudessaan (Ehrhardt, Saris, & Veenhoven, 2000). Se mittaa nimenomaan yksilön tyytyväisyyttä elämäänsä kokonaisuutena, eikä rajoitu vain yhteen elämän alueeseen (esim. työ). Se on subjektiivinen mielentila, jota voi mitata ainoastaan kysymällä sitä asianomaiselta itseltään. Elämään tyytyväisyys on hyvin yleisesti käytetty kuvaaja hyvinvointitutkimuksessa (Diener, Inglehart, & Tay, 2013).

Työn imulla puolestaan tarkoitetaan pitkäkestoista positiivista mielentilaa, joka ei ole riippuvainen mistään yksittäisistä tilanteista tai tapahtumista (Schaufeli, Salanova, González-Roma, & Bakker, 2002). Työn imu koostuu kolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuutta kuvaa korkea energisyyden taso, sinnikkyys ja tahto ponnistella tavoitteiden eteen myös vaikeuksia kohdatessa (Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006). Omistautumista kuvaa työhön sitoutuminen, tunne työn merkityksellisyydestä ja haasteellisuudesta, sekä innostuneisuus, inspiraatio ja ylpeys. Uppoutumista kuvaa työssä esiintyvä keskittyminen ja syventyminen, jolloin aika tuntuu kuluvan nopeasti ja työstä irrottautuminen voi olla vaikeaa. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tarmokkuuteen ja omistautumiseen, koska niitä pidetään työn imun ydinulottuvuuksina (Bakker, Albrecht, & Leiter, 2011)

Kulttuuriharrastusten yhteys palautumisen kokemuksiin ja hyvinvointiin

Kulttuuriharrastusten yhteyksiä palautumisen kokemuksiin on tutkittu suhteellisen vähän. Kuitenkin niiden yhteyksistä on joitakin viitteitä. Tuiskun ym. (2016) sairaalatyöntekijöitä tarkastelleessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin kulttuuriharrastusten yhteyttä kaikkiin neljään palautumisen kokemukseen, kulttuuriharrastukset olivat yhteydessä rentoutumiseen, taidonhallintaan ja kontrolliin, kun taas irrottautumiseen merkitsevää yhteyttä ei havaittu. Henkilöt, jotka harrastivat viikoittain sekä luovia kulttuuriaktiviteetteja että olivat niiden kuluttajia, kokivat enemmän rentoutumista, taidonhallintaa ja kontrollia kuin henkilöt, jotka eivät osallistuneet viikoittain kumpaankaan kulttuuriharrastuksen muotoon. Luovien harrastusten havaittiin myös olevan yhteydessä

taidonhallintaan, kun verrattiin luovia harrastuksia omaavia henkilöitä niihin, jotka osallistuivat ainoastaan kuluttaviin harrasteisiin tai niihin, jotka eivät harrastaneet kummaakaan tyylistä kulttuuriaktiviteettia. Tuiskun ja Hounin (2015) suomalaisia sairaalatyöntekijöitä käsitelleessä tutkimuksessa tarkasteltiin kulttuuriharrastusten yhteyttä rentoutumiseen ja työstä irrottautumiseen vapaa-ajalla. Kuluttavien kulttuuriharrastusten todettiin olevan yhteydessä rentoutumiseen ja työstä irrottautumiseen, kun taas vastaavaa yhteyttä luovien harrasteiden osalta ei löytynyt. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin luovien harrastusten yhteyttä palautumisen kokemuksiin, luovat harrastukset olivat yhteydessä rentoutumiseen, taidonhallintaan, ja kontrolliin (Eschleman, Madsen, Alarcon, & Barelka, 2014). Etenkin luovien harrastusten ja palautumisen kokemusten väliset yhteydet saivat tutkimuksessa tukea, sillä ne löydettiin tutkimuksen kahdessa eri otoksessa (monialainen henkilöstö ja ilmavoimien kapteenit).

Kulttuuriharrastusten yhteys hyvinvointiin on havaittu useassa eri tutkimuksessa. Kulttuuriharrastuksilla on havaittu olevan vahva yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin (Wheatley & Bickerton, 2017). Tutkimuksessa subjektiivisen hyvinvointiin sisältyi elämään tyytyväisyys, tyytyväisyys vapaa-ajan määrään, tyytyväisyys työhön ja yleinen onnellisuus. Luova harrastaminen (esim. tanssiminen, laulaminen tai soittaminen) oli yhteydessä korkeampaan elämään tyytyväisyyteen ja tyytyväisyyteen vapaa-ajan määrään, kun harrastaminen oli viikoittaista. Kuluttavat toiminnot (esim. konsertit, elokuvat tai omaksi iloksi lukeminen) olivat yhteydessä korkeampaan elämään tyytyväisyyteen, tyytyväisyyteen vapaa-ajan määrään ja yleiseen onnellisuuteen, vaikka harrastaminen oli vain kuukausittain tapahtuvaa. Luovan ja kuluttavan kulttuuriharrastamisen on todettu olevan yhteydessä myös hyvään terveyteen, korkeaan elämään tyytyväisyyteen sekä alhaiseen ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen niin miehillä kuin naisilla (Cuypers ym., 2012). Kulttuuriharrastusten hyvinvointiyhteyksissä havaittiin kuitenkin myös sukupuolieroja. Miehillä korkeampaan hyvinvointiin oli yhteydessä erityisesti kuluttavat toiminnot, kun taas naisilla kuluttavien aktiviteettien yhteys hyvinvointiin oli luovia aktiviteetteja heikompaa. Tutkijoiden mukaan kulttuuriharrastusten hyvinvointiyhteyttä saattaisi selittää kulttuuriharrastusten yhteys terveellisempiin elintapoihin. Myös miesten ja naisten välisiä eroja voisi selittää erot terveyskäyttäytymisen ja kulttuuriharrastusten välisissä yhteyksissä. Esimerkiksi hyviä elintapoja noudattavat naiset saattavat suuntautua useammin luovien harrasteiden pariin.

Kulttuuriharrastuksilla vaikuttaisi olevan yhteys myös työn imuun (Tuisku ym., 2012; Tuisku ym., 2016). Vuonna 2012 julkaistussa tutkimuksessa kuluttavien kulttuuriharrastusten todettiin olevan yhteydessä korkeampaan työn imuun, kun taas luovilla kulttuuritoiminnoilla ei ollut merkitystä työn imun kannalta. Vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessa taas havaittiin, että työntekijät, jotka osallistuivat sekä luoviin että kuluttaviin kulttuuriaktiviteetteihin, kokivat

korkeampaa työn imua kuin ne henkilöt, jotka eivät osallistuneet kumpaankaan aktiviteettiin. Kun kulttuuriharrastusten muotoja verrattiin toisiinsa, niillä ei ollut merkitsevää eroa työn imuun. Vain jompaakumpaa kulttuurimuotoa harrastavat henkilöt eivät myöskään eronneet merkitsevästi kulttuuria harrastamattomista. Toisin sanoen erot olivat merkitseviä ainoastaan kaikkein aktiivisimpien ja passiivisimpien kulttuurin harrastajien välillä.

Kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin välisiä syy-seuraussuhteita ei kuitenkaan ole useimmiten pystytty todentamaan pitkittäistutkimuksissa (Węziak-Białowolska, 2016; Węziak-Białowolska & Białowolski, 2016), vaan yhteydet ovat löytyneet vain poikkileikkaustutkimuksissa. On siis mahdollista, että kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin välinen yhteys selittyy sillä, että paremmin voivat ihmiset osallistuvat todennäköisemmin erilaisiin kulttuuriaktiviteetteihin. Kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin yhteydestä on kuitenkin saatu viitteitä myös pitkittäisasetelmassa. Vuonna 2018 julkaistussa tutkimuksessa, jossa verrattiin eri vapaa-ajan harrastusten profiileja toisiinsa, aktiivisten artistien ryhmä, jossa harrastettiin kulttuuriharrastuksia, raportoi eniten hyödyllisiä palautumisen kokemuksia ja parempaa työssä suoriutumista vuoden seuranta-asetelmassa (de Bloom, Rantanen, Tement, & Kinnunen, 2018). Palautumisen kokemuksista taidonhallinta oli erityisen yleistä aktiivisten artistien joukossa. Työssä suoriutumisen osalta aktiiviset artistit olivat muita todennäköisempiä ponnistelemaan vapaaehtoisesti yli vaatimusten tavoitteen saavuttamiseksi ja parempia toimimaan muuttuvissa olosuhteissa. Toiseksi parhaaksi palautumisensa ja työsuoriutumisen arvioinut sosiaalisten urheilijoiden ryhmä erosi aktiivisten artistien ryhmästä lähinnä vähäisten kulttuuriharrastusten, erityisesti luovan harrastamisen osalta. Vaikuttaisikin, että ero palautumisessa ja työssä suoriutumisessa näiden ryhmien välillä selittyisi nimenomaan kulttuuriharrastuksilla ja että erityisen hyväksi työntekijöille olisi mahdollisimman monipuolinen vapaa-ajan harrastaminen.

Palautumiskokemusten yhteys hyvinvointiin

Tuoreessa katsauksessa ja meta-analyysissä, jotka käsittelevät palautumistutkimusta, kaikilla neljällä palautumisen kokemuksella havaittiin yhteys parempaan hyvinvointiin (Bennett, Bakker, & Field, 2018); Sonnentag, Venz, & Casper, 2017). Meta-analyysissä (Bennett ym., 2018) irrottautumisen ja rentoutumisen todettiin olevan yhteydessä erityisesti vähäisempään uupumukseen, kun taas kontrollin todettiin olevan yhteydessä erityisesti korkeampaan tarmokkuuteen. Taidonhallinta oli tasaisemmin yhteydessä sekä alhaisempaan uupumukseen että korkeampaan tarmokkuuteen. Katsauksessa puolestaan todettiin irrottautumisen työstä vapaa-ajalla olevan yhteydessä alhaisempaan psykologiseen stressiin ja vähäisempään fyysiseen oireiluun, alhaisempaan uupumuksen tasoon,

alhaisempaan palautumisen tarpeeseen, korkeampaan tarmokkuuden kokemukseen ja parempaan elämään tyytyväisyyteen (Sonnentag ym., 2017).

Yhdysvaltalaisia korkeakoulu- ja yliopisto-opettajia tarkastelleessa poikkileikkaustutkimuksessa, jossa vastaajien hyvinvointia arvioi heidän kumppaninsa tai läheinen ystävä, irrottautumisen todettiin olevan positiivisessa yhteydessä elämään tyytyväisyyteen (Fritz, Yankelevich, Zarubin, & Barger, 2010). Usean eri alan työntekijöitä tarkastelleessa poikkileikkaustutkimuksessa irrottautumisella havaittiin positiivinen yhteys myös työn imuun (Siltaloppi, Kinnunen, & Feldt, 2009). Päiväkirjatutkimuksessa illalla koettu irrottautuminen ennusti korkeampaa työn imua seuraavana työpäivänä (Sonnentag & Kühnel, 2016). Irrottautumisen yhteyden työn imuun on todettu myös olevan kurvilineaarinen (Shimazu ym., 2016), sillä Japanissa internetin kautta toteutetussa kyselytutkimuksessa työn imu oli korkeimmillaan vastaajilla, joiden irrottautuminen oli kohtalaista. Toisin sanoen niin liian vähäinen kuin liiallinenkin irrottautuminen vaikuttaisi olevan työn imun kannalta haitallista.

Rentoutumisella on todettu olevan yhteys alhaisempaan psykologiseen pahoinvointiin, vähäisempään fyysiseen oireiluun, parempaan subjektiiviseen hyvinvointiin ja korkeampaan elämään tyytyväisyyteen (Sonnentag ym., 2017). Elämään tyytyväisyyteen ja rentoutumisen positiivinen yhteys havaittiin hotellityöntekijöitä tarkastelleessa poikkileikkaustutkimuksessa (Lee, Choo, & Hyun, 2016) ja eteläkorealaisia pariskuntia tarkastelleessa poikkileikkaustutkimuksessa (Park & Fritz, 2015). Päiväkirjatutkimuksessa illalla koettu rentoutuminen oli yhteydessä korkeampaan työn imuun seuraavana aamuna (ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Taidonhallinnalla on todettu yhteys alhaisempaan psykologiseen pahoinvointiin, vähäisempään fyysiseen oireiluun, alhaisempaan uupumuksen tasoon, alhaisempaan palautumisen tarpeeseen, korkeampaan tarmokkuuteen ja parempaan elämään tyytyväisyyteen (Sonnentag ym., 2017). Taidonhallinnan yhteys elämään tyytyväisyyteen on havaittu rentoutumisen yhteydessä edellä mainituissa kahdessa tutkimuksessa (Lee ym., 2016; Park & Fritz, 2015). Taidonhallinnalla on myös havaittu yhteys työn imuun suomalaisia eri alojen työntekijöitä tarkastelleessa poikkileikkaustutkimuksessa (Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, & Sonnentag, 2011). Suomalaisia kognitiivisesti vaativaa työtä tekeviä työntekijöitä tarkastelleessa tutkimuksessa taidonhallinta ja rentoutuminen oli yhteydessä korkeampaan työn imuun (De Bloom, Kinnunen, & Korpela, 2015). Kontrollilla taas on havaittu olevan yhteys alhaisempaan psykologiseen pahoinvointiin, vähäisempään fyysiseen oireiluun, alhaisempaan palautumisen tasoon, parempaan subjektiiviseen terveyteen, ja korkeampaan elämään tyytyväisyyteen (Sonnentag ym., 2017). Myös kontrollin yhteys elämään tyytyväisyyteen havaittiin edellä mainitussa poikkileikkaustutkimuksessa (Lee ym., 2016).

Kaikkiaan näyttää siltä, että palautumisen kokemukset voisivat välittää ainakin osittain kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin (elämään tyytyväisyys, työn imu) välistä yhteyttä, sillä kulttuuriharrastukset ovat yhteydessä palautumiskokemuksiin, jotka puolestaan ovat yhteydessä hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa kulttuuriharrastusten ajatellaan edesauttavan palautumista kahdella eri mekanismilla. Etenkin kuluttavien kulttuuriharrastusten ajatellaan olevan yhteydessä passiivisiin palautumisen kokemuksiin irrottautumiseen ja rentoutumiseen, kun taas luovien harrasteiden ajatellaan vaikuttavan ensisijaisesti aktiivisiin kokemuksiin taidonhallintaan ja kontrolliin.

Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa etsittiin vastausta seuraaviin kysymyksiin ja asetettiin aikaisemman palautumistutkimuksen ja -teorian avulla niihin seuraavat hypoteesit (ks. kuvio 1):

1. Ovatko kulttuuriharrastukset yhteydessä työntekijän elämään tyytyväisyyteen ja työn imuun?

H1a: Kuluttavat (a) ja luovat (b) kulttuuriharrastukset ovat positiivisesti yhteydessä yksilön kokemaan elämään tyytyväisyyteen.

H1b: Kuluttavat (a) ja luovat (b) kulttuuriharrastukset ovat positiivisesti yhteydessä yksilön kokemaan työn imuun.

2. Ovatko kulttuuriharrastukset yhteydessä palautumisen kokemuksiin (irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli)?

H2a: Kuluttavat kulttuuriharrastukset ovat positiivisessa yhteydessä palautumisen kokemuksiin.

H2b: Luovat kulttuuriharrastukset ovat positiivisessa yhteydessä palautumisen kokemuksiin.

H2c: Kuluttavat kulttuuriharrastukset ovat luovia harrastuksia voimakkaammin yhteydessä irrottautumiseen ja rentoutumiseen.

H2d: Luovat kulttuuriharrastukset ovat kuluttavia harrastuksia voimakkaammin yhteydessä taidon hallintaan ja kontrolliin.

3. Ovatko palautumisen kokemukset yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja työn imuun?

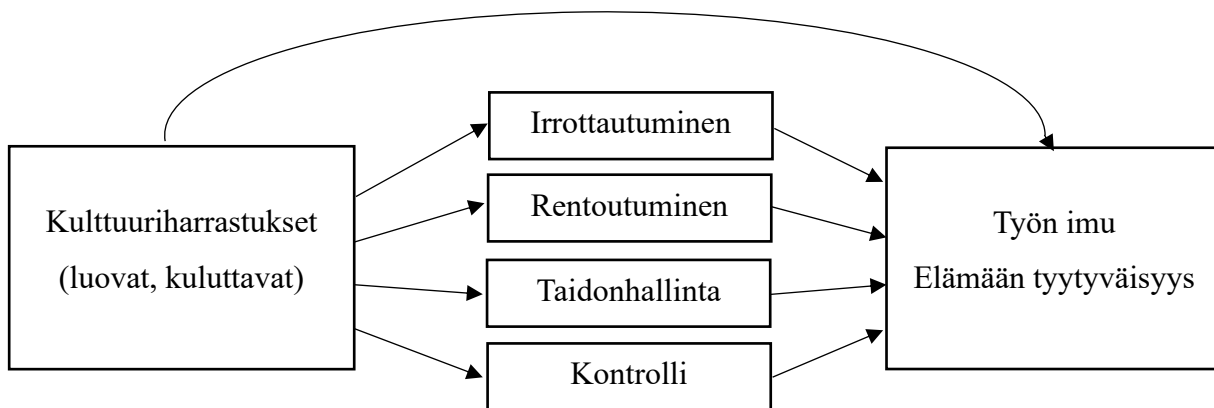
H3a: Palautumisen kokemukset ovat yhteydessä yksilön kokemaan elämään tyytyväisyyteen.

H3b: Palautumisen kokemuksista rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrolli ovat yhteydessä yksilön kokemaan työn imuun.

4. Välittävätkö palautumisen kokemukset kulttuuriharrastusten ja elämään tyytyväisyyden ja työn imun välistä yhteyttä?

H4a: Palautumisen kokemukset välittävät kulttuuriharrastusten ja yksilön kokeman elämään tyytyväisyyden välistä yhteyttä.

H4b: Palautumisen kokemukset välittävät kulttuuriharrastusten ja yksilön kokeman työn imun välistä yhteyttä.



Kuvio 1. Tutkimusta ohjaava malli

MENETELMÄT

Tutkittavat

Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistoa, joka on kerätty Tampereen yliopistossa vuonna 2013 ”Työkuormituksesta palautuminen: Työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien yhdistäminen” -hankkeessa. Käyttämäni aineisto on ensimmäinen osa kolmen vuoden pitkäaistutkimusta. Tutkimukseen osallistui 11 organisaatiota, jotka olivat yhtä lukuun ottamatta erään Tampereella toimivan työterveysyrityksen asiakkaita. Osallistuneet organisaatiot olivat erilaisilta toimialoilta, kuten esimerkiksi terveydenhuollon, koulutuksen ja informaatioteknologian piiristä.

Kysely toteutettiin LimeSurvey-ohjelmalla. Tutkittaville lähetettiin sähköpostilla kutsu tutkimukseen, joka sisälsi kullekin tutkittavalle yksilöidyn linkin, jonka kautta kyselyyn pääsi vastaamaan. Kysely lähetettiin 3593 henkilölle keväällä 2013, ja siihen vastasi 1347 henkilöä. Kyselyn vastausprosentiksi siis saatiin 37,5 % (1347/3593). Keväällä 2014 kysely lähetettiin niille 1192 työntekijälle, jotka olivat vastanneet edelliseen kyselyyn ja jotka olivat yhä työsuhteessa

samassa organisaatiossa. Tällöin kyselyyn vastasi 841 henkilöä, vastausprosentin ollen 70,6 %. Tässä tutkimuksessa käytettiin ensimmäisen mittauskerran aineistoa niiden 841 tutkimushenkilön osalta, jotka vastasivat myös toisella mittauskerralla. Vastaajista naisia oli 58,6 % ja vastanneiden keski-ikä oli 47,1 vuotta (kh = 10,0). Ylemmän korkeakoulututkinnon oli suorittanut 36,5 % vastanneista, alemman korkeakoulututkinnon 26,6 %, ammatillisen opistoasteen tutkinnon 16,9 %, ja ammatillisen perustutkinnon tai ylioppilastutkinnon 12,7 %, erikoisammattitutkinnon 3,9 %, lisensiaatin tai tohtorintutkinnon 1,7 % ja peruskoulun 1,6 % vastaajista. Ylempiä toimihenkilöitä oli 57,8 % vastaajista, alempia toimihenkilöitä 30,0 %, työntekijöitä 8,3 % ja korkeaa johtotasoa 3,8 % vastaajista. Pysyvässä työsuhteessa heistä työskenteli 89,0 %, ja kokoaikaista työtä teki 96,8 % vastaajista. Päivätyötä teki 89,7 %, vuorotyötä 6,6 %, ja muuta työaikamuotoa 3,7 % vastaajista. Yhdessä puolison ja lapsien kanssa asui 41,6 % vastaajista, puolison kanssa ilman lapsia asui 34,8 %, yksin asuvia oli 19,5 % ja yksinhuoltajia 4,0 % vastaajista.

Tutkittaessa sitä, kuinka hyvin vastanneet ($N = 841$) edustivat vain ensimmäiseen kyselyyn vastanneita, havaittiin, että he eivät eronneet sukupuolen, iän, parisuhteen tai koulutuksen suhteen. Vastaajat olivat kuitenkin useammin ylempiä toimihenkilöitä ja he työskentelivät pysyvässä työsuhteessa useammin kuin vain ensimmäisellä mittauskerralla vastanneet (Kinnunen ym., 2017).

Muuttujat

Hyödynsin hankkeen laajasta kyselystä seuraavia kysymyksiä:

Vapaa-ajan toimintoja kartoitettiin tutkijoiden itse kehittämällä kysymyksillä, joiden muotoiluun otettiin vaikutteita aiemmista tutkimuksista (Sonnentag, 2001; Rook & Zijlstra, 2006). *Kulttuuriharrastukset* eroteltiin kuluttavaan ja luovaan harrastamiseen. *Kuluttavasta harrastustoiminnasta* tutkittaville annettiin esimerkeiksi elokuvissa, museossa, konsertissa, näyttelyissä tai teatterissa käyminen. *Luovalle harrastustoiminnalle* annettiin esimerkeiksi laulaminen, soittaminen, piirtäminen, näytteleminen tai käsitöiden tekeminen. Vastaajia pyydettiin arvioimaan kuusiportaisella asteikolla, kuinka usein he käyttivät vapaa-aikaansa kumpaankin – kuluttavaan ja luovaan -toimintaan (1 = tuskin koskaan tai muutaman kerran vuodessa, 6 = lähestulkoon päivittäin).

Palautumisen kokemuksia mitattiin Sonnentagin ja Fritzin (2007) palautumisen kokemusten kyselyllä (REQ), joka on validoitu myös Suomessa (Kinnunen ym., 2011). Kysely oli lyhennetty siten, että kutakin kokemusta mitattiin vain kolmella väittämällä alkuperäisen neljän sijaan. *Irrrottautumista* kysyttiin esimerkiksi osiolla ”En ajattele työtä lainkaan”, *rentoutumista* ”Teen rentouttavia asioita”, *taidonhallintaa* ”Etsin älyllisiä haasteita” ja *kontrollia* ”Koen voivani päättää

itse tekemisistäni”. Tutkittavia pyydettiin vastaamaan viisiportaisella asteikolla, miten hyvin väittämät kuvaavat heidän vapaa-aikaansa (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Reliabiliteettia kuvaava Cronbachin alfa irrottautumisen summamuuttujalle oli .86, rentoutumiselle .79, taidonhallinnalle .76 ja kontrollille .83.

Työn imua mitattiin sen ydinulottuvuuksilla, tarmokkuudella ja omistautumisella (Utrecht Work Engagement Scale, UWES; Schaufeli, ym., 2006). Molempia ulottuvuuksia mitattiin kolmella osiolla. Tarmokkuutta mitattiin esimerkiksi osiolla ”Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni” ja omistautumista ”Työni inspiroi minua”. Tutkittavia pyydettiin arvioimaan väittämiä seitsemänportaisella asteikolla, jossa 0 = ei koskaan, 6 = päivittäin. Cronbachin alfa tarmokkuuden summamuuttujalle oli .89, omistautumiselle .91 ja tarmokkuuden ja omistautumisen yhdistävälle työn imun summamuuttujalle .94.

Elämään tyytyväisyyttä mitattiin yhdellä kysymyksellä, jossa oli kymmenportainen asteikko. Vastaajalta kysyttiin, kuinka tyytyväinen hän on nykyiseen elämäänsä yleisesti (1 = todella tyytymätön, 10 = todella tyytyväinen). Kysymyksen muotoiluun oli saatu vaikutteita aiemmasta tutkimuksesta (Guest & Conway, 1998; Veenhoven 1991). Elämään tyytyväisyyden mittaaminen yhdellä kysymyksellä on osoittautunut melko validiksi ja suhteellisen reliabeliksi tavaksi (Ehrhardt ym., 2000). Lucas ja Donnellan (2011) tutkivat yhden kysymyksen elämään tyytyväisyys -mittarin reliabiliteettia neljässä suuressa aineistossa, jolloin sen keskimääräiseksi reliabiliteetiksi saatiin .72.

Taustamuuttujiksi tutkimukseen valittiin sukupuoli, ikä, koulutus, ammattiasema ja työsuhteen tyyppi (pysyvä / määräaikainen). Sukukupuolen, iän, ja ammattiaseman on todettu olevan yhteydessä työn imuun (Schaufeli ym., 2006, ks. myös Mäkikangas & Hakanen, 2017). Korkeammalla iällä on todettu olevan heikko positiivinen yhteys työn imuun. Myös naiset kokevat keskimäärin hieman miehiä enemmän työn imua, samoin korkeammin koulutetut. Sukupuolen, iän, koulutuksen ja ammattiaseman taas on todettu olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen (Wheatley & Bickerton, 2017). Naiset ovat miehiä keskimäärin hieman tyytyväisempiä elämäänsä ja korkeammin koulutetut ovat heikommin koulutettuja tyytyväisempiä elämäänsä. Ikä puolestaan on elämään tyytyväisyyteen heikossa negatiivisessa yhteydessä. Työsuhteen määräaikaaisuuden on todettu olevan yhteydessä heikompaan hyvinvointiin työnäkymien epävarmuuden kautta (Dawson, Veliziotis, & Hopkins 2017)

Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmalla. Muuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testillä. Yksikään muuttujista ei ollut testin mukaan normaalisti jakautunut. Histogrammeja tarkastelemalla selvisi, että erityisesti työn imun summamuuttuja ja

luovaa toimintaa kuvaava muuttuja poikkesivat selkeästi normaalijakaumasta, työn imun muuttujan ollessa vasemmalle vino ja luovan toiminnan muuttujan oikealle vino. Koska aineisto on iso ($N = 841$), on oletettavaa, etteivät tulokset muutu, vaikeivat muuttujat olekaan täysin normaalisti jakautuneita (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010; Metsämuuronen, 2009), joten aineiston analysoinnissa käytettiin alkuperäisiä muuttujia.

Ensiksi tarkasteltiin muuttujien keskiarvoja, keskihajontoja ja niiden välisiä korrelaatioita (Pearson). Korrelaatiotarkasteluiden perusteella taustamuuttujista valittiin jatkoanalyysihin vain ne, joilla oli merkitsevä yhteys jompaankumpaan tutkimuksen hyvinvointimuuttujista. Seuraavaksi tarkasteltiin varsinaisia tutkimuskysymyksiä. Suoria yhteyksiä (tutkimuskysymykset 1–3), tutkittiin hierarkkisen regressioanalyysin avulla. Ensimmäisellä askeleella malleihin asetettiin taustamuuttujat ja toisella askeleella varsinaiset selittävät muuttujat. Epäsuoria yhteyksiä (tutkimuskysymys 4), tutkittiin SPSS ohjelmaan lisätyllä Process (v2.16.3) -syntaksilla. Syntaksista valittiin malli numero 4, ja Bootstrap-otosten määräksi asetettiin 10000. Analyysit tehtiin neljällä eri mallilla, joista jokaiseen lisättiin taustamuuttujat ja mediaattoreiksi kaikki palautumisen kokemukset. Malleilla tarkasteltiin, välittävätkö palautumisen kokemukset kulttuuriharrastusten ja hyvinvointimuuttujien yhteyttä. Palautumisen kokemusten keskinäisen korrelaation vuoksi kaikki kokemukset laitettiin samaan malliin, jolloin pystyttiin selvittämään, onko yksittäisellä kokemuksella muista palautumisen kokemuksista riippumatonta selitysvoimaa.

TULOKSET

Kuvailevat tulokset

Kulttuuriharrastusten, palautumisen kokemusten, työn imun, elämään tyytyväisyyden ja taustamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat on koottu taulukkoon 1. Kuluttavia kulttuuriharrastuksia esiintyi suhteellisen harvoin ($ka = 2,25$; asteikolla 1–6), ja samoin oli myös luovan harrastustoiminnan kohdalla ($ka = 2,29$; asteikolla 1–6). Palautumisen kokemuksista eniten koettiin kontrollia ($ka = 3,95$; asteikolla 1–5) ja rentoutumista ($ka = 3,82$), seuraavaksi yleisintä oli taidonhallintakokemukset ($ka = 3,42$), irrottautumisen ollessa palautumisen kokemuksista harvinaisinta ($ka = 2,95$). Vastaajat kokivat olevansa suhteellisen tyytyväisiä elämäänsä ($ka = 7,69$; asteikolla 1–10). Työn imua vastaajat kokivat keskimäärin joitain kertoja viikossa ($ka = 4,62$; asteikolla 0–6).

Muuttujien väliset korrelaatiot löytyvät myös taulukosta 1. Korrelaatiotarkastelut osoittivat, että kuluttavat kulttuuriharrastukset olivat lievästi positiivisesti yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ($r = .07$) ja työn imuun ($r = .14$). Myös luova harrastustoiminta oli lievästi positiivisesti yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ($r = .07$) ja työn imuun ($r = .07$). Kuluttavat kulttuuriharrastukset olivat yhteydessä irrottautumiseen ($r = .08$), rentoutumiseen ($r = .20$), taidonhallintaan ($r = .24$) ja kontrolliin ($r = .21$). Myös luova toiminta oli yhteydessä irrottautumiseen ($r = .10$), rentoutumiseen ($r = .12$), taidonhallintaan ($r = .28$) ja kontrolliin ($r = .07$). Kuluttava ja luova toiminta olivat myös yhteydessä toisiinsa ($r = .27$). Kaikki palautumisen kokemukset olivat melko voimakkaasti yhteydessä toisiinsa (r vaihteluväli $.16-.60$) sekä elämään tyytyväisyyteen että työn imuun. Voimakkain yhteys elämään tyytyväisyyteen oli rentoutumisella ($r = .39$). Toiseksi voimakkain yhteys oli kontrollilla ($r = .27$), kolmanneksi voimakkain irrottautumisella ($r = .22$) ja alhaisin taidonhallinnalla ($r = .16$). Myös työn imuun voimakkain yhteys oli rentoutumisella ($r = .29$), seuraavaksi voimakkain yhteys oli taidonhallinnalla ($r = .22$), sen jälkeen kontrollilla ($r = .16$) ja alhaisin irrottautumisella ($r = .11$). Hyvinvoinnin kuvaajat korreloivat myös keskenään ($r = .41$).

Molemmat kulttuuriharrastukset olivat siis yhteydessä molempiin hyvinvointimuuttujiin ja kaikkiin palautumisen kokemuksiin. Lisäksi kaikki palautumisen kokemukset olivat yhteydessä molempiin hyvinvointimuuttujiin. Taustamuuttujista hyvinvointimuuttujiin olivat yhteydessä ainoastaan sukupuoli ja ammattiasema. Sukupuoli oli lievässä yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ($r = .08$). Toisin sanoen naiset kokivat hieman miehiä enemmän elämään tyytyväisyyttä. Naiset kokivat myös hieman miehiä enemmän rentoutumista ja kontrollia. Ammattiasema puolestaan oli yhteydessä työn imuun ($r = .13$). Korkeammassa ammattiasemassa olevat henkilöt kokivat siis enemmän työn imua. Ammattiasema oli myös negatiivisessa yhteydessä irrottautumiseen rentoutumiseen ja kontrolliin.

Kulttuuriharrastusten suorat yhteydet työn imuun, elämään tyytyväisyyteen ja palautumisen kokemuksiin

Taustamuuttujista sukupuoli ja ammattiasema otettiin mukaan regressioanalyysiin, koska ne olivat korrelaatiotarkastelun perusteella yhteydessä hyvinvointimuuttujiin. Kuluttavat ja luovat kulttuuriharrastukset selittivät elämään tyytyväisyydestä 0,8 %, ja työn imusta 2,1 %, kun taustamuuttujat oli kontrolloitu (taulukko 2). Mallissa, jossa molemmat kulttuuriharrastukset olivat mukana, molemmat kulttuuriharrastukset menettivät itsenäisen selitysvoimansa elämäntyytyväisyyteen, mutta yhteinen selitysvoima oli merkitsevä. Malleissa, joissa käsiteltiin

erikseen vain jompaakumpaa kulttuuriharrastuksen muotoa, kuluttavalla ja luovalla toiminnalla oli molemmilla myös itsenäistä selitysvoimaa ($\beta = .07, p < .05$ ja $\beta = .07, p < .05$). Hypoteesi H1a sai siis tukea. Työn imun kohdalla mallissa, jossa oli mukana molemmat kulttuuriharrasteet, vain kuluttava toiminta oli merkitsevästi yhteydessä työn imuun ($\beta = .12, p < .01$). Erikseen käsiteltyinä kumpikin harrastusmuoto, kuluttava ($\beta = .14, p < .001$) ja luova ($\beta = .08, p < .05$), oli merkitsevästi yhteydessä työn imuun. Hypoteesi H1b sai siis tukea.

TAULUKKO 1. Muuttujien keskiarvot (Ka), keskihajonnat (Kh), korrelaatiot (Pearson) ($N = 811 - 841$)

Muuttujat	Ka	Kh	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Sukupuoli ¹⁾	-	-												
2. Ikä	47,13	10,02	.04											
3. Koulutus ²⁾	4,71	1,44	-.04	-.12**										
4. Ammattiasema ³⁾	2,57	0,70	.10**	.11**	.49**									
5. Työsuhde ⁴⁾	1,11	0,31	.01	-.29**	.08*	.02								
6. Kuluttava toiminta (1-6)	2,25	1,10	-.04	.07	.03	-.00	.02							
7. Luova toiminta (1-6)	2,29	1,60	.02	-.02	-.06	-.02	.02	.27**						
8. Irrottautuminen (1-5)	2,95	0,98	-.02	-.09**	-.15**	-.23**	.04	.08*	.10**					
9. Rentoutuminen (1-5)	3,82	0,73	-.09*	-.07	-.10**	-.14**	.03	.20**	.12**	.60**				
10. Taidonhallinta (1-5)	3,43	0,77	.05	.13**	.03	-.00	.04	.24**	.28**	.16**	.30**			
11. Kontrolli (1-5)	3,95	0,78	-.08*	-.04	-.11**	-.15**	.06	.21**	.07*	.40**	.58**	.24**		
12. Elämään tyytyväisyys (1-10)	7,69	1,55	-.08*	-.03	-.05	.03	-.01	.07*	.07*	.22**	.39**	.16**	.27**	
13. Työn imu (0-6)	4,63	1,17	-.04	.03	.02	.13**	.07	.13**	.08*	.11**	.29**	.22**	.16**	.41**

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies

²⁾ 1 = peruskoulu, keskikoulu tai vastaava, 2 = ammatillinen perustutkinto tai ylioppilastutkinto, 3 = erikoisammattitutkinto, 4 = ammatillinen opistoasteen tutkinto, 5 = alempi korkeakoulututkinto tai AMK-tutkinto, 6 = ylempi korkeakoulututkinto, 7 = lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

³⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

⁴⁾ 1 = pysyvä tai toistaiseksi voimassa oleva, 2 = määräaikainen tai tilapäinen

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kulttuuriharrastukset selittivät *työstä irrottautumisesta* 1,2 %, kun taustamuuttajat oli kontrolloitu (taulukko 3). Mallissa vain luova harrastustoiminta oli irrottautumiseen merkitsevästi yhteydessä ($\beta = .08, p < .05$). Erikseen käsiteltynä molemmat harrastustoiminnot olivat yhteydessä irrottautumiseen ($\beta = .08, p < .05$ ja $\beta = .09, p < .01$). Kulttuuriharrastukset selittivät *rentoutumisesta* 4,2 %. Mallissa vain kuluttava harrastustoiminta oli merkitsevästi yhteydessä rentoutumiseen ($\beta = .17, p < .001$), luovan toiminnan menettäessä itsenäisen selitysvoimansa ($\beta = .07, p = .051$). Erikseen käsiteltyinä kuluttavalla ja luovalla toiminnalla oli molemmilla merkitsevä yhteys rentoutumiseen ($\beta = .19, p < .001$ ja $\beta = .11, p < .01$) Hypoteesi H2c sai siis tukea vain rentoutumisen osalta, irrottautumisen ollessa päinvastoin voimakkaammassa yhteydessä luoviin harrastuksiin. *Taidon hallinnasta* kulttuuriharrastukset selittivät 10,7 %. Kuluttava ja luova toiminta olivat molemmat merkitsevästi yhteydessä taidonhallintaan ($\beta = .18, p < .001$ ja $\beta = .23, p < .001$). Erikseen käsiteltyinä yhteydet olivat myös merkitsevät ($\beta = .24, p < .001$ ja $\beta = .28, p < .001$). *Kontrollista* kulttuuriharrastukset selittivät 4,4 %. Vain kuluttava harrastustoiminta oli merkitsevästi yhteydessä kontrolliin ($\beta = .21, p < .001$). Erikseen tarkasteltuna kuluttavan toiminnan yhteys ei muuttunut, eikä luova toiminta ollut näinkään tarkasteltuna merkitsevästi yhteydessä kontrolliin ($\beta = .07, p = .053$). Hypoteesi H2d ei saanut tukea, sillä kuluttava ja luova toiminta oli yhtä lailla yhteydessä taidonhallintaan, ja hypoteesin vastaisesti vain kuluttava toiminta oli yhteydessä kontrolliin. Hypoteesit H2a ja H2b, jotka olettivat kulttuuriharrastusten ja palautumiskokemusten välillä olevan positiivinen yhteys, saivat pääasiassa tukea, ainoastaan luovan toiminnan ja kontrollin välistä yhteyttä ei löytynyt.

Palautumisen kokemusten suorat yhteydet elämään tyytyväisyyteen ja työn imuun

Palautumisen kokemukset selittivät *elämään tyytyväisyydestä* 16,0 % (taulukko 4). Mallissa, jossa kaikki neljä palautumisen kokemusta olivat mukana, vain rentoutuminen oli merkitsevästi yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ($\beta = .35, p < .001$). Erikseen tarkasteltuina kaikki palautumisen kokemukset, irrottautuminen ($\beta = .24, p < .001$), rentoutuminen ($\beta = .40, p < .001$), taidonhallinta ($\beta = .16, p < .001$) ja kontrolli ($\beta = .27, p < .001$), olivat kuitenkin merkitsevästi yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Hypoteesi 3a sai siis tukea. *Työn imusta* palautumisen kokemukset selittivät 11,3 %. Mallissa, jossa kaikki palautumisen kokemukset olivat mukana, rentoutuminen ja taidonhallinta olivat merkitsevästi yhteydessä työn imuun ($\beta = .30, p < .001$ ja $\beta = .14, p < .001$). Kuitenkin erikseen tarkasteltuna kaikilta palautumisen kokemuksilta löytyi työn imuun merkitsevä yhteys (irrottautuminen ($\beta = .15, p < .001$), rentoutuminen ($\beta = .31, p < .001$), taidonhallinta ($\beta = .22, p < .001$) ja kontrolli ($\beta = .18, p$

< .001)). Hypoteesi 3b sai siis tukea. Rentoutuminen vapaa-ajalla osoittautui merkityksellisimmäksi kokemuksesi koetun hyvinvoinnin näkökulmasta.

TAULUKKO 2. Elämään tyytyväisyyden ja työn imun selittyminen kulttuuriharrastuksilla: hierarkkinen regressioanalyysi

Muuttuja	Elämään tyytyväisyys		Työn imu	
	β askel 1	β askel 2	β askel 1	β askel 2
<i>Askel 1:</i>				
<i>Taustamuuttujat</i>				
Sukupuoli ¹⁾	-.08*	-.08*	-.05	-.05
Ammattiasema ²⁾	.04	.04	.14***	.14***
<i>Askel 2:</i>				
<i>Kulttuuriharrastukset</i>				
Kuluttava toiminta		.05		.12**
Luova toiminta		.06		.05
ΔR^2	.007	.008*	.020***	.021***
R^2	.007	.015*	.020***	.041***

β = standardoitu regressiokerroin

ΔR^2 = selityssasteen (R^2) muutos

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies

²⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

TAULUKKO 3. Palautumisen kokemusten selittyminen kulttuuriharrastuksilla: hierarkkinen regressioanalyysi

	Irrottautuminen		Rentoutuminen		Taidonhallinta		Kontrolli	
	β	β	β	β	β	β	β	β
Muuttuja	Askel 1	Askel 2	Askel 1	Askel 2	Askel 1	Askel 2	Askel 1	Askel 2
<i>Askel 1:</i>								
<i>Taustamuuttujat</i>								
Sukupuoli ¹⁾	.00	.01	-.08*	-.70*	.06	.06	-.06	-.05
Ammattiasema ²⁾	-.23***	-.23***	-.13***	-.13***	-.01	-.00	-.15***	-.15***
<i>Askel 2:</i>								
<i>Kulttuuriharrastukset</i>								
Kuluttava toiminta		.06		.17***		.18***		.21***
Luova toiminta		.08*		.07		.23***		.01
ΔR^2	.054***	.012**	.024***	.042***	.003	.107***	.027***	.044***
R^2	.054***	.066***	.024***	.066***	.003	.111***	.027***	.070***

β = standardoitu regressiokerroin

ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies

²⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

TAULUKKO 4. Elämään tyytyväisyyden ja työn imun selittyminen palautumisen kokemuksilla

	Elämään tyytyväisyys		Työn imu	
	β	β	β	β
Muuttuja	askel 1	askel 2	askel 1	askel 2
<i>Askel 1:</i>				
<i>Taustamuuttujat</i>				
Sukupuoli ¹⁾	-.08*	-.05*	-.05	-.04
Ammattiasema ²⁾	.04	.09**	.14***	.17***
<i>Askel 2:</i>				
<i>Palautumisen</i>				
<i>kokemukset</i>				
Irrottautuminen		.01		-.04
Rentoutuminen		.35***		.30***
Taidonhallinta		.05		.14***
Kontrolli		.06		-.01
ΔR^2	.007	.160***	.020***	.113***
R^2	.007	.167***	.020***	.133***

β = standardoitu regressiokerroin, ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies; ²⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

Palautumisen kokemukset kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin yhteyttä välittävinä tekijöinä

Välittäviä yhteyksiä tarkasteltiin neljällä mallilla, jossa ensimmäisessä tarkasteltiin kuluttavan kulttuuriharrastamisen ja palautumisen kokemusten yhteyttä elämään tyytyväisyyteen, toisessa kuluttavan harrastamisen ja palautumisen kokemusten yhteyttä työn imuun, kolmannessa luovan toiminnan ja palautumisen kokemusten yhteyttä elämään tyytyväisyyteen ja neljännessä luovan toiminnan ja palautumisen kokemusten yhteyttä työn imuun. Jokaiseen malliin siis lisättiin välittäviksi tekijöiksi eli mediaattoreiksi kaikki neljä palautumisen kokemusta.

Ensimmäisessä mallissa, jossa tarkasteltiin *kuluttavien kulttuuriharrastusten* ja palautumisen kokemusten yhteyttä (taulukko 5) *elämään tyytyväisyyteen*, vain rentoutuminen selitti elämään tyytyväisyyttä merkitsevästi ($b = .74$, 95 %:n luottamusväli $[.52, .96]$, $p < .001$). Kuluttavat

kulttuuriharrastukset siis menettivät mallissa itsenäisen selitysvoimansa elämään tyytyväisyyteen, kun palautumisen kokemukset otettiin mukaan malliin. Rentoutumisen kautta löytyi myös merkitsevä epäsuora yhteys (efektikoko = .09, 95 %:n luottamusväli [.06, .14]) kuluttavien kulttuuriharrastusten ja elämään tyytyväisyyden välillä. Koska luottamusväli ei sisältänyt nollaa, välittävä yhteys oli tilastollisesti merkitsevä. Rentoutuminen siis välitti kuluttavien kulttuuriharrastusten ja elämään tyytyväisyyden välistä yhteyttä. Mallissa muut palautumisen kokemukset eivät välittäneet yhteyttä merkitsevästi.

Toisessa mallissa tarkasteltiin kuluttavan harrastamisen ja palautumisen kokemusten yhteyttä *työn imuun* (taulukko 6). Tässäkin mallissa kuluttava toiminta menetti itsenäisen selitysvoimansa, kun malliin otettiin mukaan palautumisen kokemukset. Palautumisen kokemuksista rentoutuminen ja taidonhallinta selittivät työn imua merkitsevästi ($b = .47$, 95 %:n luottamusväli [.31, .63], $p < .001$ ja $b = .20$, 95 %:n luottamusväli [.09, .31], $p < .001$). Epäsuorat yhteydet löytyivät myös rentoutumisen (efektikoko = .06, 95 %:n luottamusväli [.04, .09] ja taidonhallinnan (efektikoko = .03, 95 %:n luottamusväli [.02, .06] kautta. Rentoutuminen ja taidonhallinta siis välittivät kuluttavien kulttuuriharrastuksien ja työn imun välistä yhteyttä. Irrottautuminen ja kontrolli eivät välittäneet mallissa yhteyttä merkitsevästi.

Kolmannessa mallissa tarkasteltiin *luovan harrastustoiminnan* ja palautumisen kokemusten yhteyttä *elämään tyytyväisyyteen* (taulukko 7). Mallissa luova toiminta menetti itsenäisen selitysvoimansa, kun palautumisen kokemukset lisättiin malliin. Palautumisen kokemuksista vain rentoutuminen selitti elämään tyytyväisyyttä merkitsevästi ($b = .73$, 95 %:n luottamusväli [.51, .95], $p < .001$). Rentoutumisella oli myös merkitsevä välittävä yhteys elämään tyytyväisyyteen (efektikoko = .04, 95 %:n luottamusväli [.02, .07]. Rentoutuminen siis välitti luovan harrastustoiminnan ja elämään tyytyväisyyden välistä yhteyttä.

Neljännessä mallissa tarkasteltiin luovan harrastustoiminnan ja palautumisen kokemusten yhteyttä *työn imuun* (taulukko 8). Mallissa luova toiminta menetti itsenäisen selitysvoimansa, kun palautumisen kokemukset lisättiin malliin. Palautumisen kokemuksista rentoutuminen ja taidonhallinta selittivät merkitsevästi työn imua ($b = .48$, 95 %:n luottamusväli [.31, .65], $p < .001$ ja $b = .21$, 95 %:n luottamusväli [.10, .33]. Rentoutuminen ja taidonhallinta myös välittivät luovan toiminnan ja työn imun välistä yhteyttä (efektikoko = .03, 95 %:n luottamusväli [.01, .05] ja efektikoko = .03, 95 %:n luottamusväli [.01, .05]). Hypoteesit 4a ja 4b saivat siis osittain tukea.

TAULUKKO 5. Elämään tyytyväisyyden selittyminen kuluttavalla toiminnalla ja palautumisen kokemuksilla: regressioanalyysin tulokset

Elämään tyytyväisyys			
95 %:n luottamusväli			
Muuttuja	<i>b</i>	Alaraja	Yläraja
Irrottautuminen	.01	-.13	.14
Rentoutuminen	.74***	.52	.96
Taidonhallinta	.10	-.05	.24
Kontrolli	.13	-.03	.28
Kuluttava toiminta	-.03	-.13	.06
Sukupuoli ¹⁾	-.17	-.37	.03
Ammattiasema ²⁾	.20	.06	.34
$R^2 = .167^{***}$			

TAULUKKO 6. Työn imun selittyminen kuluttavalla toiminnalla ja palautumisen kokemuksilla: regressioanalyysin tulokset

Työn imu			
95 %:n luottamusväli			
Muuttuja	<i>b</i>	Alaraja	Yläraja
Irrottautuminen	-.05	-.16	.06
Rentoutuminen	.47***	.31	.63
Taidonhallinta	.20***	.09	.31
Kontrolli	-.03	-.16	.10
Kuluttava toiminta	.06	-.01	.13
Sukupuoli ¹⁾	-.07	-.23	.08
Ammattiasema ²⁾	.28***	.16	.39
$R^2 = .136^{***}$			

b = standardoimaton regressiokerroin

R^2 = mallin selitysaste

*** $p < .001$

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies

²⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

TAULUKKO 7. Elämään tyytyväisyyden selittyminen luovalla toiminnalla ja palautumisen kokemuksilla: regressioanalyysin tulokset

Elämään tyytyväisyys			
95 %:n luottamusväli			
Muuttuja	<i>b</i>	Alaraja	Yläraja
Irrottautuminen	.01	-.12	.14
Rentoutuminen	.73***	.51	.95
Taidonhallinta	.08	-.07	.22
Kontrolli	-.12	-.03	.28
Luova toiminta	.02	-.05	.08
Sukupuoli ¹⁾	-.17	-.37	.03
Ammattiasema ²⁾	.20**	.06	.34
$R^2 = .167***$			

TAULUKKO 8. Työn imun selittyminen luovalla toiminnalla ja palautumisen kokemuksilla: regressioanalyysin tulokset

Työn imu			
95 %:n luottamusväli			
Muuttuja	<i>b</i>	Alaraja	Yläraja
Irrottautuminen	-.05	-.16	.05
Rentoutuminen	.48***	.31	.64
Taidonhallinta	.21***	.10	.33
Kontrolli	-.02	-.14	.11
Luova toiminta	.01	-.04	.06
Sukupuoli ¹⁾	-.08	-.24	.07
Ammattiasema ²⁾	.28***	.16	.40
$R^2 = .133***$			

b = standardoimaton regressiokerroin

R^2 = mallin selitysaste

** $p < .01$, *** $p < .001$

¹⁾ 1 = nainen, 2 = mies

²⁾ 1 = työntekijä, 2 = alempi toimihenkilö, 3 = ylempi toimihenkilö, 4 = korkea johtotaso

POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kulttuuriharrastusten, palautumisen kokemusten ja työntekijän kokeman hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Tarkoituksena oli myös tutkia, välittykö kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin mahdolliset yhteydet palautumisen kokemusten kautta. Yleistä hyvinvointia valittiin kuvaamaan työntekijän kokema yleinen elämään tyytyväisyys ja työhyvinvointia koettu työn imu. Kulttuurin harrastaminen jaettiin kuluttaviin ja luoviin toimintoihin. Oletuksena oli, että kuluttavat kulttuuriharrastukset toimisivat erityisesti passiivisina palautumisen mekanismeina Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistelun ja palautumisen mallin mukaisesti, kun taas luovat toiminnot toimisivat erityisesti aktiivisina mekanismeina Hobfollin (1998) voimavarojen säilyttämisen teorian mukaisesti.

Tutkimuksen päätulokset

Kulttuuriharrastukset olivat hypoteesin H1a mukaisesti positiivisessa yhteydessä yksilön kokemaan elämään tyytyväisyyteen ja H1b mukaisesti yksilön kokemaan työn imuun. Yhteydet hyvinvointimuuttujiin löytyivät erikseen tarkasteltuina sekä luovilta että kuluttavilta kulttuuriharrastuksilta. Toisin sanoen mitä enemmän kulttuuria harrastettiin, sitä tyytyväisempiä työntekijät olivat elämäänsä ja sitä enemmän he kokivat työn imua. Tämän osalta tutkimustulokset vastaavat aiempaa tutkimusta, jossa kulttuuriharrastusten yhteyksiä tässä tutkimuksessa käytettyihin hyvinvointimuuttujiin on tarkasteltu (Tuisku ym., 2012; Tuisku ym., 2016; Wheatley & Bickerton, 2017). Kuluttavat kulttuuriharrastukset olivat merkityksellisempiä työn imun kannalta. Ne saivat siis työntekijän voimavarat palautumaan paremmin kuin luovat harrastukset, mikä voi liittyä siihen, että luova harrastustoiminta voi kuluttaa voimavaroja eikä lisätä niitä. Tätä voi selittää se, että luova harrastaminen saattaa olla suuri osa yksilön elämää ja harrastus voi viedä resursseja muilta elämän osa-alueilta. Jos työ tuntuu elämässä harrastukseen verrattuna toisarvoisen tärkeältä, on luonnollista, ettei silloin työn imun kokemukseen ole erityisen korkea.

Kulttuuriharrastukset olivat hypoteesin H2a ja H2b mukaisesti yhteydessä palautumisen kokemuksiin. Eniten kulttuuriharrastukset selittivät vaihtelua taidonhallinnasta ja vähiten irrottautumisesta. Ainoastaan luovan toiminnan ja kontrollin välillä ei löytynyt positiivista yhteyttä. Tulokset vastaavat osin aiempaa tutkimusta. Tuiskun ym. (2016) sairaalatyöntekijöitä tarkastelleessa tutkimuksessa kulttuuriharrastukset olivat irrottautumista lukuun ottamatta yhteydessä kaikkiin palautumisen kokemuksiin, ja tässäkin tutkimuksessa kulttuuriharrastukset selittivät irrottautumista

vähiten. Kaikkiaan näytti siltä, että kuluttavilla kulttuuriharrastuksilla oli enemmän merkitystä kuin luovilla harrastuksilla palautumisen kokemusten kannalta, kun niitä tarkasteltiin yhtä aikaa. Kuluttavat kulttuuriharrastukset yhdistyivät rentoutumisen, taidonhallinnan ja kontrollin kokemuksiin, kun taas luovat harrastukset yhdistyivät vain taidonhallinnan kokemuksiin ja lievästi irrottautumiseen. Luovan harrastamisen yhteys taidonhallintaan oli odotettavissa. Luovissa harrastuksissa yksilö pääsee harjoittamaan taitoja, joita työympäristössä harvemmin vaaditaan. Myös yhteys irrottautumiseen on ymmärrettävä. Luova harrastaminen vaatii uppoutumista, jossa arjen asiat helposti pääsevät unohtumaan. Mielenkiintoista on, ettei luova harrastaminen ollut yhteydessä rentoutumiseen. Voi olla, että luova harrastaminen vaatii niin paljon resursseja, ettei se edesauta rentoutumista. Myöskään kontrollin tunteeseen luovat harrastukset eivät olleet yhteydessä. Tähän voi vaikuttaa se, että useat luovat harrastukset vaativat sitoutumista. Esimerkiksi orkesteriin tai kuoroon osallistuessa on sitoutunut menemään harjoituksiin, vaikka mielessä olisikin muuta tekemistä.

Edellä mainittuja yhteyksiä tarkentavat hypoteesit H2c ja H2d, jotka olettivat, että kuluttavat harrastukset olisivat yhteydessä voimakkaammin passiivisiin palautumisen kokemuksiin, irrottautumiseen ja rentoutumiseen, kun taas luovat harrastukset aktiivisiin kokemuksiin taidonhallintaan ja kontrolliin, eivät saaneet täysin tukea. Hypoteesin H2c mukaisesti kuluttava harrastaminen oli yhteydessä voimakkaimmin rentoutumiseen, mutta irrottautumisen osalta tällaista eroa ei löytynyt. Hypoteesin H2d mukaisesti luova toiminta oli yhteydessä erityisesti taidonhallintaan, mutta kontrollin osalta yhteyttä ei löytynyt. Lisäksi hypoteesin vastaisesti vain kuluttava harrastaminen oli yhteydessä kontrolliin. Oletus siitä, että kuluttavat harrastukset edistäisivät passiivisia palautumisen kokemuksia ja luovat aktiivisia kokemuksia, ei siis tässä tutkimuksessa saanut täysin tukea. Vaikuttaakin siltä, että kulttuuriharrastusten rooli palautumisessa ei ole niin yksiselitteinen, vaan erityyppiset harrastukset voivat aiheuttaa monenlaisia kokemuksia. Jollekin esimerkiksi instrumentin soittaminen voi olla rentoutumiskeino, tai tapa siirtää ajatuksia pois työstä, kun taas toiselle enemmän taidonhallintakokemus. Toisaalta myös kulttuurin kuluttaminen voi toiselle olla hyvinkin aktiivinen prosessi. Esimerkiksi musiikin kuuntelu voi antaa oivalluksia ja siten aiheuttaa taidonhallinnan kokemuksia.

Palautumisen kokemukset olivat hypoteesin H3a mukaisesti yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Vastaavasti palautumisen kokemukset olivat hypoteesin H3b mukaisesti yhteydessä työn imuun. Elämään tyytyväisyyden kohdalla rentoutuminen oli kuitenkin muita palautumisen kokemuksia selvemmin siihen yhteydessä, ja mallissa, jossa kaikki palautumisen kokemukset olivat yhdessä, ainoastaan rentoutuminen säilytti itsenäisen selitysvoimansa. Myös työn imun kohdalla rentoutuminen oli sitä parhaiten selittävä palautumisen kokemus. Mallissa, jossa kaikki palautumisen

kokemukset olivat yhdessä, rentoutumisen lisäksi myös taidonhallinnalla oli itsenäistä selitysvoimaa, rentoutumisen ollessa kuitenkin voimakkain selittäjä.

Kaiken kaikkiaan vaikuttaa siis siltä, että rentoutuminen on hyvinvoinnin kannalta tärkein palautumisen kokemus. Mielenkiintoista on, kuinka paljon irrottautumista enemmän rentoutuminen vaikuttaa selittävän hyvinvoinnin vaihtelusta. Muuttujien keskinäinen korrelaatio tässä aineistossa oli kohtalaisten korkea (.60) ja näyttääkin siltä, että irrottautuminen ei tuo enää lisää selitysvoimaa, kun rentoutuminen huomioidaan. Tässä tutkimuksessa irrottautumisen ja hyvinvoinnin väliset yhteydet vaikuttivatkin selittyvän rentoutumisen kautta, ja malleissa, joissa rentoutumien oli mukana, irrottautuminen menetti itsenäisen selitysvoimansa. Tulos on yllättävä, sillä tyypillisesti irrottautumista on pidetty palautumisen kannalta ydinkokemuksena (Sonnentag & Fritz, 2015).

Palautumisen kokemuksista rentoutuminen välitti kuluttavien ja luovien kulttuuriharrastusten yhteyttä elämään tyytyväisyyteen. Rentoutuminen ja taidonhallinta välittivät kuluttavien ja luovien harrastusten yhteyttä työn imuun. Hypoteesit H4a ja H4b saivat siis osittaista tukea. Myös mediaattoriasetelmassa näkyi rentoutumisen hallitseva asema palautumisen kokemusten joukossa. Malleissa, joissa rentoutuminen oli mukana, muut palautumisen kokemukset menettivät selitysvoimansa lukuun ottamatta taidonhallintaa työn imua tarkasteltaessa. Toisin sanoen kulttuuriharrastusten yhteydet hyvinvointiin vaikuttaisivat välittyvän erityisesti rentoutumisen, mutta myös taidonhallinnan kautta. Mielenkiintoista on, että tulokset ovat osittain riippuvaisia käytetystä hyvinvoinnin kuvaajasta. Taidonhallinnalla on välittävä merkitys vain työn imun kannalta. Taidonhallinnan yhteys työn imuun on näkynyt myös aiemmassa tutkimuksessa. Suomalaisia kognitiivisesti haastavaa työtä tekeviä työntekijöitä tarkastelleessa tutkimuksessa taidonhallinta oli yhteydessä työn imun toiseen ydinulottuvuuteen tarmokkuuteen, mutta ei työntekijän terveydentilaan (De Bloom ym., 2015). Usean eri alan työntekijöitä tarkastelleessa suomalaisessa tutkimuksessa korkeampaa taidonhallintaa ja kontrollia kokevat työntekijät kokivat myös korkeampaa työn imua (Siltaloppi ym., 2011). Yhteys taidonhallinnan ja työn imun välillä näkyi myös suomalaisia sairaalatyöntekijöitä tarkastelleessa tutkimuksessa (Tuisku ym., 2016). Vaikuttaakin siltä, että taidonhallinta antaa yksilölle innostavia kokemuksia, joiden kautta hän saa lisäenergiaa myös työelämään.

Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tutkimuksessa tarkasteltiin palautumista välittävänä mekanismina kulttuuriharrastusten ja hyvinvoinnin välillä, mitä ei ole aikaisemmin vielä tehty. Tutkimus toi uutta tietoa erityisesti näiden

välittävien mekanismien toiminnasta. Vaikka aikaisemmassa tutkimuksessa kulttuuriharrastusten yhteyttä palautumisen kokemuksiin on tarkasteltu (Tuisku & Houni 2015; Tuisku ym., 2016), niiden välittävää roolia ei aiemmin ole tutkittu. Kulttuuriharrastusten ja palautumisen yhteyksiä on muutenkin vielä melko vähän tutkittu, joten tutkimus toi aiheesta lisää tietoa. Tutkimuksessa myös eroteltiin luova ja kuluttava kulttuurin harrastaminen, ja saatiin tietoa eri harrastusmuotojen eroista yhteydessään palautumiseen ja hyvinvointiin. Vahvuutena tutkimuksessa oli myös hyvinvoinnin tarkastelu sekä yleisen hyvinvoinnin että työhyvinvoinnin kannalta, tutkimuksessa ei siis rajoitettu vain yhteen hyvinvoinnin tasoon. Vahvuus tutkimuksessa on myös melko suuri ja eri aloja edustava tutkittavien joukko, millä on merkitystä tulosten yleistettävyyden kannalta. Myös yleisesti tutkimuskäyttöön vakiintuneiden mittareiden hyödyntämistä, joiden reliabiliteetti on todettu hyväksi, voidaan pitää tutkimuksen etuna.

Tutkimuksen rajoitteena on poikkileikkausasetelma, jossa muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin. Tästä syystä johtopäätöksiä todellisista syy-seuraussuhteista ei voida tutkimuksen perusteella tehdä, vaan tarkastelu rajoittuu korrelatiivisten yhteyksien tasolle. Tutkimuksen perusteella ei siis voi tehdä johtopäätöstä, että kulttuuriharrastukset vaikuttaisivat positiivisesti hyvinvointiin, vaan on esimerkiksi mahdollista, että hyvinvoivilla ihmisillä on enemmän energiaa ja mahdollisuuksia osallistua kulttuuriharrastuksiin. Mahdollista on myös, että taustalla vaikuttaa jokin kolmas muuttuja, esimerkiksi varallisuus, joka edesauttaa sekä hyvinvointia että mahdollisuutta harrastaa kulttuuria. Kriittisesti tarkasteltuna todellista välittävää yhteyttä ei voida selvittää poikkileikkausasetelmassa, vaan siihen tarvittaisiin mielellään kolmen mittauskerran pitkittäisasetelma. Tutkimuksessa saadut tulokset ovat siis vain suuntaa-antavia mahdollisia syy-seuraussuhteita ajatellen. Tulevaisuudessa tarvittaisiinkin pitkittäistutkimusta. Myös se, että tutkimuksessa käytettiin yhden osion mittareita, voidaan nähdä tutkimuksen rajoitteena. Tällaisten mittareiden reliabiliteettia ei voida arvioida, eivätkä ne ole yhtä luotettavia kuin useista eri osioista koostuvat mittarit.

Lopuksi

Tutkimuksessa tarkasteltiin kulttuuriharrastuksien yhteyttä työntekijän hyvinvointiin ja sitä, miten palautumisen kokemukset tätä yhteyttä välittävät. Välittävä yhteys löytyi erityisesti rentoutumisen ja taidonhallinnan osalta. Seuraava kysymys olisikin se, löytyvätkö kyseiset yhteydet myös pitkittäisasetelmassa. Myös kulttuuriharrastusten suorista yhteyksistä hyvinvointiin olisi hyvä saada lisätietoa myös pitkittäisasetelmaan perustuvassa tutkimuksessa. Olisi tärkeää, että myös syy-

seuraussuhteista saataisiin enemmän tietoa. Varsinkin kun puhutaan kulttuuriharrastusten taloudellisesta tukemisesta, olisi työnantajan tärkeää tietää, vaikuttaako kulttuurin harrastaminen todella yksilön hyvinvointiin tai työsuoriutumiseen, vai johtuuko yhteys jostain muista seikoista (esim. sosioekonominen asema).

Molemmat tässä tutkimuksessa käsitellyt hyvinvointimuuttujat olivat positiivisia muuttujia, toisin sanoen kuvasivat työntekijän hyvinvointia positiivisen kokemuksen kautta. Lisäarvoa tutkimukseen toisi myös negatiivisten hyvinvointimuuttujien tarkastelu, toisin sanoen se, vähentävätkö kulttuuriharrastukset negatiivisten kokemusten esiintyvyyttä. Voi myös olla, että toiset palautumisen kokemukset välittäisivät kulttuuriharrastusten yhteyttä negatiivisten kokemusten esiintyvyyteen, kun taas toiset palautumisen kokemukset positiivisiin kokemuksiin.

Palautumiskeskustelun lisäksi kulttuuriharrastusten yhteyttä hyvinvointiin voi selittää muut seikat. Olisikin tärkeää selvittää tarkasti kaikki ne mekanismit, joiden avulla kulttuuriharrastukset ovat yhteydessä hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen perusteella palautuminen saattaisi olla yksi näistä tavoista, mutta kulttuuriharrastuksilla on epäilemättä myös muita vaikutustapoja. Tässä tutkimuksessa kulttuuriharrastukset jaoteltiin kuluttaviin ja luoviin toimintoihin. Jatkotutkimuksessa voitaisiin pyrkiä jaottelemaan harrastuksia myös muilla perusteilla. Tällaisia erottelutapoja voisi olla esimerkiksi aktiviteetteihin sisältyvä sosiaalisuus tai yhteenkuuluvuuden tunne jonkun ryhmän kanssa. Esimerkiksi konsertissa käyminen voi olla myös sosiaalinen tapahtuma, ja kävijä voi kokea yhteenkuuluvuutta muun kyseistä kulttuuria tuntevan ryhmän kanssa. Kulttuuriharrastusten tarkempi jaottelu voisi avata lisämahdollisuuksia selvittää niitä eri mekanismeja, joilla vaikutukset hyvinvointiin selittyvät, ja antaa myös lisätietoa siitä, miten kulttuuriharrastukset selittävät yksilön työstä palautumista.

Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen perusteella voidaan alustavasti suositella kulttuuriharrastuksia palautumiskeinona. Etenkin tuottaessaan rentoutumisen kokemuksia, ovat ne hyväksi hyvinvoinnille niin työssä kuin yleisestikin. Näyttää siis siltä, etteivät työnantajien jakamat kulttuurisetelit mene hukkaan.

LÄHTEET

- Bakker, A., Albrecht, S., & Leiter, M. (2011). Key questions regarding work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 4–28.
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: The HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698–703.
- Dawson, C., Veliziotis, M., & Hopkins, B. (2017). Temporary employment, job satisfaction and subjective well-being. *Economic and Industrial Democracy*, 38(1), 69–98.
- De Bloom, J., Kinnunen, U., & Korpela, K. (2015). Recovery Processes During and After Work: Associations with Health, Work Engagement, and Job Performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(7), 732–742.
- De Bloom, J., Rantanen, J., Tement, S., & Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151–173.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527.
- Ehrhardt, J., Saris, W., & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 177–205.
- Eschleman, K. J., Madsen, J., Alarcon, G., & Barelka, A. (2014). Benefiting from creative activity: The positive relationships between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87(3), 579–598.
- Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A., & Barger, P. (2010). Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 977–983.
- Guest, D., & Conway, N. (1998). *Fairness at work and the psychological contract*. London: IPD.
- Hair, J. F., Jr., Black, C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River (N.J.): Prentice Hall.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress*. New York: Plenum Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324.

- Kinnunen, U., Feldt, T., de Bloom, J., Sianoja, M., Korpela, K., & Geurts, S. (2017). Linking boundary crossing from work to nonwork to work-related rumination across time: A variable- and person-oriented approach. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(4), 467–480.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands-resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805–832.
- Lee, K., Choo, S., & Hyun, S. S. (2016). Effects of recovery experiences on hotel employees' subjective well-being. *International Journal of Hospitality Management*, 52, 1-12.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2011). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. *Social Indicators Research*, 105, 323–331.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. Teoksessa P. J. D. Drenth & H. Thierry (toim.), *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. 2: Work psychology, s. 5–33). Hove, England: Psychology Press.
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno, & T. Feldt (toim.). *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–125). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Park, Y., & Fritz, C. (2015). Spousal recovery support, recovery experiences, and life satisfaction crossover among dual-earner couples. *The Journal of Applied Psychology*, 100(2), 557–566.
- Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 218–240.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *The Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
- Shimazu, A., Matsudaira, K., Jonge, J. D., Tosaka, N., Watanabe, K., & Takahashi, M. (2016). Psychological detachment from work during non-work time: linear or curvilinear relations with mental health and work engagement? *Industrial Health*, 54(3), 282–92.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330–348.

- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., Feldt, T., & Tolvanen, A. (2011). Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(8), 877–888.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Review of Recovery from job stress: The stressor - detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72 – S103.
- Sonnentag, S., & Kühnel, J. (2016). Coming back to work in the morning: Psychological detachment and reattachment as predictors of work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(4), 379–390.
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365–380
- ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445–455.
- Theorell, T., Osika, W., Leineweber, C., Magnusson Hanson, L. L., Bojner Horwitz, E., & Westerlund, H. (2013). Is cultural activity at work related to mental health in employees? *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(3), 281–288
- Tuisku, K., & Houni, P. (2015). Experiences of cultural activities provided by the employer in Finland. *Nordic Journal of Working Life Studies*, 5(1), 115–131.
- Tuisku, K., Pulkki-Råback, L., Ahola, K., Hakanen, J., & Virtanen, M. (2012). Cultural leisure activities and well-being at work: A study among health-care professionals. *Journal of Applied Arts & Health* 2, 273–287.
- Tuisku, K., Virtanen, M., Bloom, J. D., & Kinnunen, U. (2016). Cultural leisure activities, recovery and work engagement among hospital employees. *Industrial Health*, 54(3), 254–262.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-31
- Węziak-Białowolska, D. (2016). Attendance of cultural events and involvement with the arts—impact evaluation on health and well-being from a Swiss household panel survey. *Public Health*, 139, 161–169.

- Węziak-Białowolska, D., & Białowolski, P. (2016). Cultural events – does attendance improve health? Evidence from a Polish longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 1–9.
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23–45.